



4月学校給食献立表



① 県内の消費者と生産者が
今まで以上にいい食環境になる
② Eat more Aichi products
いっしょにアichi products
もっと愛知産品を食べよう
(何回も)

(30年度) この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるものになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
9月	🍵ごはん	生乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ わかめのサラダ お祝いデザート(いちごのスティックケーキ)	豆腐 豚肉 大豆 みそ ぎょうざ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	米 さとう でんぶ いちごのスティックケーキ	油 ごま油 ドレッシング
10火	🍵ごはん	生乳 春野菜のコンソメスープ ポテトとツナのみそマヨ焼き ほうれんそうのソテー	ベーコン まぐろ油揚げ みそ	牛乳	にんじん アスパラガス ほうれんそう	米 じゃがいも	油 マヨネーズ
11水	中華めん	生乳 塩ラーメン 白身魚のフリッター ごぼうサラダ クラス用ごまドレッシング	豚肉 なた 白身魚のフリッター	牛乳	にんじん たら たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	中華めん さとう	油 ドレッシング
12木	ごはん	生乳 だご汁(だんご汁) 牛肉とこんにやくの炒り煮 オレンジ	牛肉 油揚げ	牛乳	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ たまねぎ しめじ こんにやく オレンジ	米 すいとん さといも さとう でんぶ	油
13金	ロールパン	牛乳 野菜のトマト煮込み オムレツ キャベツとコーンの炒めもの	ベーコン 大豆 オムレツ	牛乳	にんじん トマト だいこん たまねぎ しめじ キャベツ コーン にんにく	パン じゃがいも	油
16月	ごはん	生乳 豚丼 さばの照り焼き もやしとたくあんの即席漬	豚肉 かまぼこ さば	牛乳	にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ しょうが もやし たくあん漬	米 さとう でんぶ	油 ごま
17火	ごはん	生乳 吉野汁 生揚げのみそかけ ひじきの和風マリネ	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん みつば だいこん たまねぎ しょうが コーン きゅうり	米 さとう でんぶ さといも	油 ごま油
18水	🍷麦ごはん	牛乳 カレーライス ミニハンバーグ お祝いデザート(いちごのスティックケーキ)	豚肉 ミニハンバーグ	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく	米 麦 カレーウ じゃがいも いちごのスティックケーキ	油
	🍷麦ごはん	生乳 カレーライス ミニハンバーグ カラフルサラダ クラス用フレンチドレッシング	豚肉 ミニハンバーグ	牛乳	にんじん 赤ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 カレーウ じゃがいも	油 ドレッシング
19木	ごはん	生乳 鶏肉じゃがいも ねぎ玉焼き ほうれんそうのごまあえ	鶏肉 ねぎ玉焼き 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう たまねぎ こんにやく コーン 干しいたけ しょうが	米 さとう じゃがいも	油 ごま
20金	ごはん	牛乳 春雨スープ 春巻き はくさいの中華あえ	豚肉 春巻き	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ もやし はくさい しめじ	米 はるさめ さとう	油 ごま油
23月	ごはん	牛乳 けんちん汁 チキン竜田揚げ ひじきの炒め煮	鶏肉 豆腐 油揚げ チキン竜田揚げ まぐろ油揚げ ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん ごぼう だいこん こんにやく えのきたけ ねぎ コーン	米 さとう	油 ごま油
★24火	ごはん	牛乳 豚肉と生揚げの煮もの いわしの梅煮 三色あえ	豚肉 生揚げ ささみ油揚げ いわしの梅煮	牛乳	にんじん だいこん こんにやく ねぎ キャベツ コーン	米 さとう	油 ドレッシング
25水	白玉うどん	牛乳 五目うどん 白ごまつね きんぴらごぼう	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 白ごまつね さつまあげ	牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 干しいたけ こんにやく ごぼう	白玉うどん さとう	油
★26木	ごはん	牛乳 卵入り豆腐スープ 揚げしゅうまい 小松菜と桜えび炒め	豚肉 豆腐 鶏卵 しゅうまい	牛乳 桜えび	にんじん こまつな たら	米 でんぶ	油
27金	ミルクロールパン	牛乳 コーンクリームスープ ウインナーのケチャップソース ぶどうゼリーミックス	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん たまねぎ コーン もも りんご ぶどうゼリー	パン 小豆粉 さとう じゃがいも でんぶ	油 バター

給食回数 ⑬13回 ⑭15回

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。
 ①は小学校 ②は中学校
 ※学校給食のごはんは愛知県産「あいちのかおり」を使用しています。
 ※学校給食のごはんは愛知県産「あいちのかおり」を使用しています。
 お子様の食物アレルギーを心配しておられる方、食材など詳しくお知りになりたい場合は、学校へ気軽にご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

ご入学、ご進級おめでとうございます

学校給食は、すべての児童生徒が心身ともに健やかに育つように
願いをこめて実施されています。

小牧市の学校給食紹介

主食
 ・米飯…原則として月・火・木曜日
 ・パン…金曜日
 ・めん…水曜日

副食
 ・煮もの、汁もの、あえもの、揚げもの、焼きもの、蒸しものなどを取り入れながら、栄養のバランスを考えた献立になっています。

生乳
 1本200mlの普通牛乳が毎日つきます。
 ※アレルギーなどの児童生徒には、ご希望により豆乳を提供しています。

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとるようにしています。また、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の約半分がとれるようになっています。

1日の始まりは朝食から〜朝食に野菜も食べよう!〜

☆野菜を使った朝食おすすめレシピ☆

キャベツとベーコンのレンジ蒸し

作り方

- ①キャベツ、にんじんを火の通りやすい大きさに切る。もやしは洗っておく。
- ②ポウルに、①と一口大にしたベーコンを入れる。
- ③ラップをして、電子レンジで約7分加熱し、混ぜ合わせたAを加える。
- ④お皿に盛り付ける。

〈材料〉(4人分)
 キャベツ …………… 1/4玉
 にんじん …………… 1/2本
 もやし …………… 1/2袋
 ベーコン …………… 4枚
 A しょうゆ …………… 小さじ2
 ポン酢 …………… 小さじ2
 ごま油 …… 大さじ1と小さじ1

給食費 (1食あたり)	小学校 235円 中学校 270円	給食開始日	●中学校/4月9日(月曜日) ●小学校2年~6年/4月11日(水曜日) ●小学校1年/4月18日(水曜日)
----------------	----------------------	-------	---

★今年度の給食だよりのテーマは、小牧の食を知ろう!です。
 小牧の食文化や豆知識を紹介していきます。
 小牧市のホームページに学校給食のコーナーがあります。 再生紙使用



5月学校給食献立表



① 県内の消費者と生産者が
今年で10年に及ぶ関係になる
Eat more Aichi products
(イート モア アイチ プロダクト)
② もっと健康食品を食べよう
(イートモア)

(30年度)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

日	曜	献立名	おもな材料名						
			おもに体をつくるものになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	火	麦ごはん	鶏団子と青菜のスープ ドライカレー ヨーグルト	鶏団子 豚肉 牛肉 大豆	牛乳 小魚・海苔 ヨーグルト	緑黄色野菜 にんじん チンゲンサイ ピーマン	その他野菜・きのこ・果物 ねぎ コーン しょうが たまねぎ	穀類・いも類・さとう 麦 米 マロニー でんぶん	油脂・種実類 油
★2	水	ごはん	もずく汁 さわらの塩焼き たけのこごはんの具 かしわもち	かまぼこ さわら 鶏肉 油揚げ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ しょうが たけのこ ごぼう えだまめ	米 かしわもち さとう	油
7	月	ごはん	はちひ汁 宗田かつおのおかか煮 ほうれんそうとささみのあえもの	鶏肉 さつまいも 油揚げ 豆腐 宗田かつおのおかか煮 ささみ油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにゃく もやし きゅうり	米 さといも さとう	油
8	火	ごはん	肉じゃが さんまの銀紙焼き 元氣サラダ	豚肉 さんまの銀紙焼き ハム かつおぶし	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう	油
9	水	中華めん	野菜あんかけ 揚げぎょうざ 杏仁豆腐	鶏肉 油揚げ 雲肌果実食材入りぎょうざ	牛乳 牛乳寒天	にんじん	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ しょうが みかんゼリー いちごゼリー もも	中華めん でんぶん	油
10	木	ごはん	肉じゃが 野菜豚丼 角チーズ	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 わかめ 角チーズ	にんじん	だいこん ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	米 でんぶん さとう	油
★11	金	りんごパン	豆乳シチュー えびカツ アスパラソテー クラス用とんかつソース	鶏肉 豆乳 えびカツ ハム 白いんげん豆	牛乳	にんじん こまつな	りんご たまねぎ アスパラガス コーン	パン 小麦粉 じゃがいも マーガリン 油	
14	月	ごはん	かきたま汁 ごぼう入りつくね 野菜のしそ昆布あえ	鶏肉 豆腐 かまぼこ 鶏卵 ごぼう入りつくね	牛乳 しそ昆布	にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	米 でんぶん	油
15	火	ごはん	新たまねぎ入り豚汁 まくろスティック キャベツの即席漬 手巻きのり	豚肉 豆腐 油揚げ みそ まくろスティック	牛乳 のり	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ たくあん キャベツ	米	油
16	水	ソフトめん	ミートソース チキンナゲット ナタデココフルーツ	牛肉 豚肉 大豆 チキンナゲット	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もも バイン りんご ナタデココ	ソフトめん トマトルウ	油
17	木	ごはん	中華コーンスープ 野菜たっぷり肉 ぶどうゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	もやし コーン キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが ぶどうゼリー	米 さとう でんぶん	油 ごま油
★18	金	麦ごはん	カレーライス ベーコンエッグ ポパイサラダ クラス用マヨネーズ	豚肉 ベーコンエッグ まくろ油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	麦 米 じゃがいも さとう カレールウ	油 マヨネーズ
21	月	ごはん	ABCマカロニスープ ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ クラス用フレンチドレッシング	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ きゅうり キャベツ	米 アルファベットマカロニ さとう	油 ドレッシング
22	火	ごはん	厚揚げ丼 鮭のあまだれかけ 野菜のアーモンドあえ	豚肉 生揚げ かまぼこ さけ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく しょうが もやし	米 でんぶん さとう	油アーモンド
23	水	白玉うどん	かき揚げうどん かき揚げ ひじきの炒め煮	鶏肉 かまぼこ さつまいも 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ 野菜かき揚げ	白玉うどん さとう	油
24	木	ごはん	うずら卵入り中華飯 愛知しそ入り鶏巻 もやしの中華サラダ	豚肉 なた 豆腐 愛知しそ入り鶏巻 うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	米 でんぶん さとう	油
25	金	クロスロールパン	ビーフシチュー ウインナー キャベツとコーンのソテー	牛肉 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも ハヤシルウ	油
28	月	わかめごはん	五百白みそ汁 厚焼き卵 野菜のごまあえ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 厚焼き卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ	米 さといも さとう	油 ごま
29	火	ごはん	具だくさん汁 さばのねぎソースかけ きんぴらごぼう	豆腐 油揚げ さば 豚肉 さつまいも 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん	だいこん はくさい しめじ ねぎ しょうが ごぼう	米 さとう でんぶん	油 ごま ごま油
30	水	ごはん	関東煮 白ごまつくね 野菜の土佐あえ	さつまいも 白ごまつくね かつおぶし 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ もやし	米 さとう さといも	油
★31	木	ごはん	すまし汁 とり天 もやしの塩昆布あえ	かまぼこ 豆腐 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく もやし きゅうり 干しいたけ	米 小麦粉	油

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。
※は小学校 ※は中学校
★放送予定日
◎17日(木)「野菜たっぷり肉類」は平成29年度 北里中学校生徒 大野 慶斗さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 21回

県庁電話案内ホームページ

※はしは毎日持ってきてください。

※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。

お子様の食物アレルギーを心配しておられる方で、食材など詳しくお知りになりたい場合は、学校へ気軽にご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

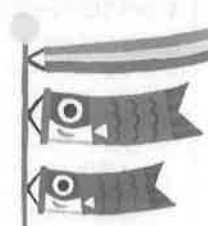


小牧の食を知ろう!

～こどもの日と黄飯～

5月5日は端午の節句(こどもの日)です。この日は、子どもの健やかな成長を願って鯉のぼりや武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます。愛知県の尾張地方では、端午の節句にお祝いとして黄飯が食べられています。赤飯は、もち米と小豆を蒸して作った

ものですが、黄飯はクチナシの実で色をつけたもち米と黒豆を蒸して作ったものです。黄飯の黄色は、魔除けや厄除け、邪気払いの意味が込められています。黒豆はまめ(健康で元氣)に育つようにと願いが込められています。



～朝食に野菜も食べよう!～

★野菜を使った朝食おすすめレシピ★

小松菜と炒り卵の梅マヨあえ

作り方

〈材料〉(4人分)
小松菜 …………… 4～5株
卵 …………… 2個
マヨネーズ …… 大さじ2
梅肉 …………… 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ1
油 …………… 少々

①小松菜を水洗いし、沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ茹でる。茹であがったら、ザルにあげておく。少し冷めたら、根元を切り落とし、2～3cm幅に切り、よく水気を絞っておく。
②卵をとき、フライパンを熱し、中火で炒り卵を作る。
③ボウルにマヨネーズ・梅肉・しょうゆを入れよく混ぜ、小松菜と炒り卵を加えてさらによく混ぜ合わせる。



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。
「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

小牧市のホームページに学校給食のコーナーがあります。

再生紙使用